Patrimonio Nacional

MANUSCRITOS ARABES

Códice Nº 884

بسم الله الرحمن الرحيم [illegible]

[illegible] الفقيه القاضي [illegible] الفاضل
الإمام الأوحد [illegible] محمد بن [illegible] بن رشد
رضي الله عنه لبعض اخوانه

أدام الله عزكم وأبقى بركتكم **حفظ** الصحة يكون بأمرين **أحدهما**
العناية بجودة الهضم **والثانية** العناية باستفراغ فضول الهضم **فأما**
العناية بجودة الهضم فهو اختيار الطعام الموافق في الكيفية والكمية
والوقت والترتيب **أما الموافق** في الكيفية **فهو** الطعام المعتدل
الشبيه بمزاج المغتذي **والأخباز** التي تصلح لمن يريد أن يحفظ صحته هو
الخبز المختمر المحكم الخفيف المتخذ من القمح المبلول بالماء وهو الذي يخرج
عندنا بالمزمون **ومن اللحم** لحم الغنم وتسكة بين الذي يعرف عندنا
بالأحمر وبين الأرماص فالاختيار أن يكون خصيا في سنه وإن لم يكن ففي
السن لكن خير الغذاء كما قال **جالينوس** في كتاب الأغذية والعلاج
أن تكون الحنطة التي تختار أن تكون حنطة فاضلة ومثل التي تعتمد [illegible]
للمزينة **وأما اللحوم** الموافقة في الكيفية **فهي** إما من ذوات
الأربع فأفضلها لحوم الرضاع ويليها الفراخ الرضع أيضا **ثم**
لحوم الحوالي من الضأن وليس ينبغي لمن يريد أن يحفظ صحته أن يقتصر على
هذه اللحوم من ذوات الأربع ولكن استعماله المداومة عليها [illegible]
في الفصل أعني أن يكون مرة [illegible] على [illegible] الكثير [illegible]
وأن يستعمل لحم [illegible] التي تكون [illegible] **وأما اللحوم** [illegible]
[illegible] والدجاج و[illegible]
[illegible] **وأما** [illegible]
خبيرة للهضم **وأما الموافق** [illegible] الصحة [illegible] ومن الطعوم

[illegible] الذي يكون في الشتاء [illegible]
[illegible]
باردة والعقوف تارة [illegible] الملح
المطبوخ والمعلوم ويجتنب من [illegible] الحلاب **وأما الفواكه**
فليس ينبغي لمن يريد أن يحفظ صحته إلا أن يجتنبها ما عدا التين والعنب النضيج ولما
تناولهما فلا ينبغي أن يتناول بعدهما غيرهما **والبقول** كما قال [illegible]
أعني الحلبة الذي يتولد عنها الا الخس لكن كانت معتدلة بطريقة فينبغي
أن يجتنبه **ومن له** من الأطعمة الموافقة في الكيفية **وأما المياه**
فأفضلها مياه العيون التي أرضها المنبع المستقبلة المشرق العذبة الخالصة العذوبة
التي لا يخالطها طعم لشيء من الأشياء ولا رائحة الصافية الخفيفة الوزن فإن
لم يتمكن منها فالماء مياه الأنهار الكبار العذبة لا عند اختلاطها مياه الثلوج
بها ومياه الأمطار **فهذه** من جملة الأغذية والمياه الموافقة في الكيفية
للصحة **وأما الموافقة** في الكمية فأن يتناول من الغذاء المقدار الذي
لا يثقل على المعدة ومن الشراب المقدار الذي لا يطفو عليها **وأما الموافقة**
في الوقت فلا يتناول طعاما آخر بعد انهضام الطعام الأول من المعدة والكبد
والأعضاء **واختيار** الخروج من الأغذية أن يكون ثلاث أكلات في يومين فإن لم
يمكن فلا أقل من أن يكون بين أكلة وأكلة اثني عشر ساعة مستقلة وذلك
إذا كان الطعام موافقا في الكيفية والكمية **فقد حكى جالينوس**
أن الطعام يلبث في المعدة نحو الخمسة عشر ساعة **وحسن** الأغذية أن يكون
العشاء أكثر كمية من الغداء لمكان النوم [illegible] عن ضوء الليل وفي النهار
وأما الموافقة في الترتيب فأن يأكل أولا ما يلين البطن مثل [illegible] المعدة
[illegible] من البقول [illegible] بالمري و[illegible]
[illegible] الأغذية المختلفة [illegible]
[illegible] الأنواع فإن [illegible]
[illegible] جالينوس [illegible]
بعض [illegible] كما [illegible] [illegible] التي

ينبغي أن يعول عليها [illegible] الأشياء
[illegible]
ايضا أن يكون [illegible] واستفراغ الفضول
يكون بأمرين أحدهما [illegible] من الاستحمام والدلك والثاني
استعمال الأدوية المخرجة للفضول بإدرار البول والإطلاق بالحقن والأدوية
الملطفة للأخلاط وبالجملة المفتحة للسدد والمنقية للمجاري والناس
في استعمال هذه الأشياء على أربعة أصناف أما انسان معتدل المزاج مكتفي
بجودة الهضم الذي وصفنا والرياضة والاستحمام وأما انسان معتدل
المزاج غير مكتف بذلك وأما انسان ضعيف بعض الأعضاء الرئيسة غني
مكتف بجودة الهضم والرياضة فليس يحتاج في حفظ صحته إلى استعمال تلك
الأدوية المفتحة للسدد وأما المعتدل المزاج الذي لا يكتفي بجودة الهضم
والرياضة وتوابعهما فهو يحتاج ضرورة إلى استعمال تلك الأدوية وأما
الإنسان المستعمل للرياضة والمكتفي بجودة الهضم الضعيف بعض الأعضاء
الرئيسة مثل المعدة والكبد فهو يحتاج مع هذا القانون أعني الاكتفاء بجودة
الهضم والرياضة إلى استعمال أدوية مقوية لذلك العضو الضعيف منه
بالطبيخ والأدوية المخرجة للفضول عنه وأما الصنف الرابع وهو الضعيف
بعض الأعضاء الرئيسة الغير مكتف بجودة الهضم والرياضة فهو انسان
غير مأمون العاقبة ووقت الرياضة هو بعد كمال الهضم الثاني [illegible]
الثالثة أعني المعدة والكبد والأعضاء وقبل الاغتذاء والرياضة المعتدلة
فيها هي التي تكون بالمشي القوي والركوب ومقدارها المعتدل أن [illegible]
ويعلو النفس ومقدار الرياضة على القوم [illegible] على [illegible]
[illegible] أخلى شيء للاستفراغ [illegible]
المعدة [illegible]
المعدة وأما وقت الاستحمام [illegible]
المعتادة أن يستعمل في وقت الاستحمام وينبغي أن يكون [illegible]

[illegible]
[illegible]
الرئيسة وكل [illegible]
لك مع الاكتفاء بجودة الهضم الذي [illegible] والاستحمام [illegible]
أن تقضي بما يقويه مثل دهن الكمون وتستفرغ فضولها بزوفا ومرتكا الورد المضاف
إليه من المصطكي والسنبل والعود والقرنفل والزراوند من أجزاء سواء بقدر
ما يحتمله وذلك بحسب الوقت أو أقل من مجموعها الأوقية من مرتكا الورد
وأكثر في زمان وفي الجملة فذلك مصروف إلى ما يخص من ذلك بالتجربة
مما يختص بتقوية معدته والترياق [illegible] مما يختص بتقوية كبده وإن
احتيج فيه [illegible] فضول لتقضي مضغها [illegible] وأن
لا يستفرغ تلك الفضول من [illegible] الحد [illegible] الأدوية [illegible] وتحرز أن
يكون الصبر المستعمل فيه [illegible] فإن لم يكن [illegible] فلتكن الإهليلجات
الثلاثة مخرزة من الأدوية السبعة المستعملة في دواء الصبر على النسبة المستعملة
فيه أعني أن تكون الأدوية [illegible] بعد أن [illegible] منها [illegible] وإياك
واستعمال الأدوية القوية لا سيما المخالفة لمزاجك وضعف أعضائك ولذلك
يجب [illegible] والنسخة وإياك واستعمال الفصد إلا عند الضرورة الشديدة
والتي يحفظ ونفسك ومما يحفظ من الحميات في زمن الصيف
استعمال شراب السكنجبين المستعمل على أصل الكرفس والرازيانج والهندبا
وعود [illegible] لجزأ سواء واستعمال ماء الشعير عند شدة الحر وانقطاع الأمطار
[illegible] مثل [illegible] ولو [illegible] الفوز في هذه الأشياء
[illegible] أن [illegible]
[illegible]
[illegible]

Source: www.ziedan.com موقع الدكتور يوسـف زيدان للتراث والمخطوطات
To: www.al-mostafa.com